

高校阳光体育运动开展的现状与反思

翟会会

摘要:“阳光体育运动”的实施,是新时期加强青少年体育、增加青少年体质的战略举措,是高校贯彻“健康第一”指导思想,形成“终身体育”行为习惯的具体表现。本文运用文献资料法、调查访问法等研究方法对目前高校阳光体育运动开展中所存在的问题进行讨论分析,针对其存在的问题提出建议性的对策,旨在为高校开展“阳光体育运动”的理论和实践研究提供参考。

关键词:阳光体育运动;体育课程教学;课外体育活动

1 前言

“全国亿万青少年学生阳光体育运动”产生于青少年学生健康状况下滑已经成为一个社会问题,到了非解决不可的关键时刻,这一活动的目的,就是要通过阳光体育运动,促进各级各类学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气,吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极主动参与体育锻炼,培养体育锻炼的兴趣和习惯,有效提高学生体质健康水平。它的启动无疑是一剂良药,将在提高青少年学生身体素质方面发挥着重要作用,是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措。各大高校在号召的指引下,“阳光体育运动”开展的有生有色,然而由于各方面的原因,阳光体育运动的开展还存在许多制约因素与问题需要我们进一步的研究与解决。

1. 高校阳光体育运动开展的现状

1.1 高校体育课程教学与“阳光体育运动”开展缺乏一定的结合度

1.1.1 实际实施中高校体育课程教学的目标与“阳光体育运动”目标契合度不够

我国高校体育课程教学的目标是以增强学生体质,促进学生身心健康发展,培养学生的体育运动能力和良好的思想品质,使其成为德、智、体全面发展的社会主义事业接班人。阳光体育运动的目标是推动全国亿万学生阳光体育运动的广泛开展,吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,增强体质,增进健康,掀起群众性体育锻炼热潮。这就要求高校体育课程教学目标要全面实施,面面俱到,既要让学生在体育课堂教学过程中在锻炼身体、掌握基本运动技能同时,掌握体育与健康教育的基本知识、基本技术和基本技能,并且要培养终身体育的意识、习惯和能力,养成良好的健康行为与习惯,灌输阳光体育运动观念,养成“每天锻炼一小时”的运动习惯。但是现实是,目前高校教师对体育课教学目标的理解和认识都存在一定偏颇。有些教师认为,公共体育课教学目标是增强学生体质;有的教师则认为公共体育课的教学目标是面面俱到;还有的教师消极对待,认为教学目标就是让学生娱乐一下,考试能及格就行。在这种片面的认识和理解下,对于具体实施高校体育教学目标过程中就会出现不全面教学,侧重技术教学或侧重“快乐教学”等,体育教育思想不明确,使高校体育教学目标与阳光体育运动目标在实际实施过程中契合度不够,不能将阳光体育运动观念始终

128-146.

[2]齐家玉,王和平,等.我国优秀艺术体操运动员大赛前部分生理、生化指标的监测[J].体育科学,2004,24(5).

[3]冯连世.运动员机能评定常用生理生化指标测试方法及应用M

北京:人民体育出版社,2002.

贯穿于体育课堂教学中。

1.1.2 高校体育课程教学内容和教材缺乏“阳光体育运动”元素

我国高校体育教学长期以来一直以竞技运动为教材体系,在教学内容上以运动形态及其功能为主,形成了以运动竞赛和竞技体育为中心课程的编排体系,过于注重基本知识、基本技术、基本技能的重竞技教学内容,单纯强调体育对于促进身体完善发展的意义,忽略了体育对人的全面发展,混淆了体育与运动的概念,导致了体育目标和现实情况相背离。在体育课程教材的编创上,注重课程教材的传统性、继承性、稳定性,对体育课程的科学性、社会发展的需要以及新思想、新知识吸纳不够。课程教材忽视人文社会科学的教育,观念上滞后于体育新观念的发展^①。教材的编创内容单一,复杂技术较多,趣味性、娱乐性较差,忽视了大学生的个性、特长和兴趣的培养,不利于大学生形成一套适合自己锻炼方法和习惯的内容体系;体育课作为一门必修课,不仅教材内容少,而且实际教学只是点缀而已,内容粗略,实效性、针对性、长远性不强,实用价值不高,尚未形成一套适应现代化社会发展的大学生理论知识体系,以及相应的一套教学检查和评估措施^②。这就造成了高校体育课程教学内容和教材缺乏阳光体育运动元素,不利于大学生形成阳光体育运动思想与观念。

1.1.3 高校体育课程教学模式不利于“阳光体育运动”的实施

当前高校体育教学模式已由统一授课转变为部分自由选项,虽然较以前有了较大的进步,但体育教学模式还是以单一的课堂教学为主,教学组织模式和教学方法相对单一、滞后等等。体育课上教学与课外体育活动相互割裂,不能形成统一。例如,在90分钟高效体育课教学中,多数时间花在了组织管理、讲解示范、队伍调动、内容安排等方面,实际用在学生身体活动时间是很少的,而相当一部分时间因人的因素而流失,这不能不使我们在时间利用率上产生极大的忧虑。此外,还存在教学手段落后,教学设备老化、简陋,现代信息技术很少使用等问题^③。这些问题的存在不利于阳光体育运动的实施。

1.2 高校体育课外活动开展实际情况与“阳光体育运动”结合度缺乏

课外体育活动是实现“阳光体育运动”的基本途径之一,高校课外体育活动一般包括早操、课间操、系班级体育活动、课余训练和课余竞赛等,它具有自主性、选择性、社会性、灵活性及娱乐性等特性,是一种自主、不受约束、随意的

[4]李影林.中华医学检验全书[M].北京:人民卫生出版社,1996:692

[5]杨锡让.实用运动生理学[M].北京:北京体育大学出版社,2001.

(作者简介:黄珂 1981-,女,陕西省教育学院助教;费维娜 西安文理学院体育部。)

体育活动。课外体育活动开展的好坏,对大力推进“阳光体育运动”,提高大学生健康水平,培养终身体育锻炼意识和习惯,全面推进素质教育具有重要意义。因此,课外体育活动的实施情况直接影响到“阳光体育运动”的开展。

1.2.1 高校中参与课外体育活动的的时间和人数偏少

据了解,高校大学生每天能够保证锻炼1.5小时的学生占极少一部分,而且普遍存在着参加课外体育活动的男、女生差异性很大,男生明显超过女生,女生每天锻炼的时间更是少之又少,大多数学生只能保证每周活动1小时,与中央[2007]7号文件倡导的广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”,“使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼”的要求存在较大差异。这主要与他们学习任务重有关,很多大学生从大一开始就为了获得各种证书考试而埋头学习,很少有时间去锻炼。在调查中还发现,参加课外体育活动的人数从大学三年级开始明显下降。在各类群体竞赛,包括校运动会、校排球联赛、啦啦操选拔赛等这些可以增强学生课外锻炼、丰富课余生活的活动中,报名参加的运动员90%是大学一年级新生,包括哪些为运动员加油助威的拉拉队员也大多是新生的身影。

1.2.2 高校体育课外活动项目不平衡

由于身心特点和生理原因,高校大学生在体育锻炼项目和内容的选择上有明显差异。男生选择身体接触多、对抗性强、速度快、强度大的运动项目,女生选择对抗性弱、身体接触少、速度平缓、强度小的运动项目。因此,羽毛球、篮球、排球、健美操、网球、乒乓球、足球等项目比较受大学生喜爱,而这些项目都受学校场馆、器材设施以及场馆管理模式的限制,严重阻碍了课外体育活动的进一步开展。

1.2.3 缺乏专业体育教师指导,缺乏科学的体育锻炼知识和方法

高校体育活动参加的形式多以自发小群体和自主锻炼为主,这就造成了专业体育教师指导上的困难,专业体育教师不能有效给与体育锻炼方面的指导和建议,大学生处于在自我摸索中锻炼,缺乏系统的科学的体育锻炼知识和方法,使锻炼效果不显著,并容易造成运动损伤,与运动锻炼的目的相违背,与“阳光体育运动”的宗旨相背离。

2. 对高校阳光体育运动开展实际情况的反思

2.1 发展阳光体育运动下新型教学模式

体育教学模式要在一定程度上适应阳光体育运动的开展并紧紧相扣,这就要求体育教育工作者探索新的教育模式,创新教学方法,使得学生在课堂上了解科学体育锻炼知识的同时,还要提高自己对体育锻炼的兴趣,激发学生们的锻炼身体的热情。要更新教育思想,创新教学内容,探讨新的教学方法,让学生积极参与运动,促进高校“阳光体育运动”进程。高校体育课程改革要确保每一个学生受益,构建多种课程模式,探索多种体育活动课程教学模式,加强高校体育课程内容资源的开发——包括现有运动项目的改造、新兴项目的引进、民族民间传统资源的开发等,以更好地培养学生的体育兴趣,提高体育课的教学效果,使学生终身受益。

2.2 积极开展丰富多彩的高校体育课外活动,加强课外体育活动管理

为了更好的开展阳光体育运动,要利用好高校中的体育社团、体育俱乐部和体育文化节,配合体育课程教学,积极开展丰富多彩的群众性高校体育课外活动,保证学生平均

每个学习日有一小时体育锻炼时间。要把形式多样的课外体育活动作为日常教育工作和校园文化建设的有机组成部分纳入教学活动安排,并逐渐形成制度,探索学生感兴趣、有民族特色、学校特色的学生体育活动,发挥体育社团以及体育俱乐部的功能,不断丰富学生课外体育活动的形式和内容,健全课外体育活动管理,加强专业体育教师指导功能,使大学生在健康、快乐的课外体育活动中体会“阳光体育运动”的理念。

2.3 加大阳光体育运动的宣传力度,形成良好的阳光体育运动观念

“阳光体育活动”开展的关键在于学生的行动,只有学生从思想上明白阳光体育的意义,唤醒学生的锻炼意识才能激发学生的自觉性和主动性,才能重新唤起学生重返体育场、回到阳光下、走进大自然,才能真正具有持续性。做好此工作需要学校领导高度重视,制定切实可行的实施方案,通过标语、海报、学校网络、广播、学校动员大会宣传“每天工作一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康理念。营造校园阳光体育的良好氛围和声势,让阳光行动深入人心。同时要建立健全的评比表彰制度,对在“阳光体育”活动中取得优异成绩的班级和个人给予表彰,以唤起全社会对学生体质健康的广泛关注,吸引家庭和社会力量共同支持“阳光体育”活动的开展。

2.4 重视学校体育社团的建立培养阳光体育开展的骨干和后备人才

由于高校是学校体育教育的最后阶段,将是终身体育的开始。学生大部分都已形成了自己的体育锻炼习惯,因此学校可在共青团、学生会等组织的配合下,让学生自发地建立各类体育社团,更好地组织学生开展各项阳光体育运动。定期进行体育比赛,并承担比赛的组织、编排和裁判,使学生的组织能力和体育技能得到充分的发挥和提高,也为阳光体育运动进一步开展培养一批体育骨干和后备人才。

参考文献:

- [1]教育部,国家体育总局,共青团中央.关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[S].教体艺[2006]6号 2006-12-23.
- [2]周济.在全国学校体育工作会议上的讲话[EB/OL].http://www.pep.com.cn/tiyu/dtxx/tjxx/20070130_276905.htm.
- [3]王守文.关于普通高校体育教学改革的几点思考[J].中国高等教育,2007,(5):88-89.
- [4]邵桂华.协同与竞争:协同视野下的体育教学启示[J].天津体育学院学报,2007,(1):75-77.
- [5]倪伟.高校体育教学中隐性体育课程的作用与施教方法[J].上海体育学院学报,2005,(3):88-91.
- [6]嵇渭萍.上海市高校体育教育人力资源现状的调查研究[D].华东师范大学,2007.
- [7]俞世军,陈翼杭.杭州市中学生阳光体育活动状况的调查分析[D].浙江体育科学,2008年1月

注释:

- ① 王守文.关于普通高校体育教学改革的几点思考[J].中国高等教育,2007,(5):88-89.
- ② 邵桂华.协同与竞争:协同视野下的体育教学启示[J].天津体育学院学报,2007,(1):75-77.
- ③ 倪伟.高校体育教学中隐性体育课程的作用与施教方法[J].上海体育学院学报,2005,(3):88-91.

(作者简介:翟会会 厦门大学体育教学部研究生。)